

你忽略的生活小事， 可能讓流感上身！

天氣轉涼，流感季來了！

流感病毒在冷濕的環境能存活更久，

以下幾點日常小習慣是**預防流感**的關鍵：



在密閉空間打噴嚏時，
用手遮住口鼻。



打噴嚏後記得用肥皂或酒精洗手，
避免病毒擴散。



外出回家後，洗手後再摸臉，
特別是眼睛、鼻子。

養成良好個人衛生、勤洗手、**做好防護措施**才能遠離病毒！

Overlooking the little things in daily life can result in catching flu

The weather has turned cold, flu season is here and the flu virus can survive for longer in a cold and wet environment.

The following daily habits are the key to **making sure you do not catch flu:**



1
When sneezing in an enclosed space, **cover your mouth and nose with a hand.**



2
After sneezing always **wash your hands with soap or rubbing alcohol**, to avoid spreading the flu virus.



3
After returning home, **wash your hands before touching your face, particularly your eyes and nose.**

Cultivating good personal hygiene habits, rigorously washing your hands and taking preventative measures are the only way to avoid the flu virus.

Hal-hal Kecil Dalam Kehidupan yang Anda Abaikan, Mungkin Menyebabkan Penularan !

Cuaca berubah menjadi dingin, musim flu telah tiba! Virus flu dapat bertahan lebih lama dalam lingkungan yang dingin dan lembap.

Berikut beberapa kebiasaan kecil sehari-hari yang menjadi kunci pencegahan flu:



1 Saat bersin di ruang tertutup, tutup mulut dan hidung dengan tangan



2 Setelah bersin, ingat untuk mencuci tangan dengan sabun atau alkohol, guna mencegah penyebaran virus



3 Setelah bepergian dan pulang ke rumah, cuci tangan sebelum menyentuh wajah, terutama mata dan hidung

Membiasakan menjaga kebersihan pribadi yang baik, rajin mencuci tangan, dan menerapkan tindakan pencegahan adalah cara untuk menjauhkan diri dari virus!

Những điều nhỏ nhất trong cuộc sống có thể khiến bạn bị cúm.

Thời tiết đang trở lạnh, mùa cúm đã đến. Virus cúm tồn tại lâu hơn trong môi trường lạnh và ẩm ướt.



Những thói quen hàng ngày sau đây đóng vai trò quan trọng trong việc **phòng ngừa bệnh cúm**:



Dùng tay che miệng và mũi khi hắt hơi trong không gian khép kín.



Nhớ rửa tay bằng xà phòng hoặc dung dịch có cồn sau khi hắt hơi để ngăn ngừa sự lây lan của vi-rút.



Sau khi đi ra ngoài về, rửa tay trước khi chạm vào mặt, đặc biệt là mắt và mũi.

Hãy giữ gìn vệ sinh cá nhân tốt, rửa tay thường xuyên và **thực hiện các biện pháp bảo vệ để tránh xa vi-rút!**

เรื่องเล็กๆในชีวิตประจำวันที่คุณละเลย อาจทำให้เป็นไข้หวัดได้ใหญ่!

ช่วงที่อากาศหนาว เป็นฤดูระบาดของไข้หวัดใหญ่
ไวรัสไข้หวัดใหญ่จะมีชีวิตอยู่ได้นานในสภาพ
แวดล้อมที่หนาวและชื้นแฉะ



ความเคยชินในชีวิตประจำวันเหล่านี้ เป็น
กุญแจสำคัญในการป้องกันไข้หวัดใหญ่



เมื่อจามในสถานที่ปิด
มิดชิด ต้องใช้มือ
ปิดปากและจมูก



หลังการจาม อย่าลืม
ล้างมือด้วยสบู่หรือ
แอลกอฮอล์
เพื่อป้องกันเชื้อไวรัส
แพร่กระจาย



หลังกลับจากนอกบ้าน
ต้องล้างมือก่อนลูบ
ใบหน้า โดยเฉพาะ
ดวงตาและจมูก

การฝึกให้มีสุขอนามัยที่ดี

หมั่นล้างมือและมีมาตรการป้องกันที่ดีจะช่วยให้ห่างไกลจากเชื้อไวรัส!